

# 令和7年6月分献立予定表(中学) 綾瀬市立学校給食センター

◎アレルギー物質8品目は、卵・乳・えび・かに・小麦・そば・落花生(ピーナッツ)・くるみです。

ただし、そば・落花生(ピーナッツ)・くるみは使用していません。

◎学校給食センター及び食品加工工場でアレルギー物質を使用した調理をおこなう場合があります。

◎学校給食センターの油は、米油を使用しています。揚げ油は、数回繰り返して使用しています。



| 日/曜 | 献立名                         | エネルギーになる食品       | 体を作るものになる食品    | 体の調子を整える食品                   | 調味料                       | アレルギー物質5品目<br>卵・乳・えび・かに・小麦 | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>食塩相当量(g) |
|-----|-----------------------------|------------------|----------------|------------------------------|---------------------------|----------------------------|----------------------------------------------|
| 2月  | コッペパン                       | パン               |                |                              |                           | 乳・小麦                       | 806                                          |
|     | 牛乳                          |                  | 牛乳             |                              |                           | 乳                          | 33.3                                         |
|     | チリビーンズ                      | 油 じゃがいも 小麦粉      | 豚肉 大豆 粉チーズ     | にんにく たまねぎ にんじん               | チリパウダー 唐辛子 塩 トマトピューレ コンソメ | 乳・小麦                       | 33.3                                         |
|     | かぼちゃコロッケ                    | 油                |                | かぼちゃコロッケ                     |                           | 小麦                         | 2.7                                          |
| 3月  | * 春日台中学校のリクエスト給食 *          |                  |                |                              |                           |                            | 868                                          |
|     | カレーライス (別出し)                | 油 じゃがいも ごはん      | 豚肉 脱脂粉乳        | たまねぎ にんじん                    | カレールー                     | 乳・小麦                       | 24.4                                         |
|     | 牛乳                          |                  | 牛乳             |                              |                           | 乳                          | 24.0                                         |
|     | きやべつとコーンのソテー                | 油                |                | にんじん きやべつ コーン                | コンソメ 塩 こしょう しょうゆ          | 小麦                         | 3.2                                          |
|     | ガトーショコラ                     | ガトーショコラ          |                |                              |                           |                            |                                              |
| 4月  | ロールパン                       | パン               |                |                              |                           | 乳・小麦                       | 793                                          |
|     | 牛乳                          |                  | 牛乳             |                              |                           | 乳                          | 39.5                                         |
|     | 鶏肉のバーベキューソース                | 砂糖 でんぶん          |                | にんにく りんごピューレ                 | 酒 しょうゆ ケチャップ              | 小麦                         | 28.7                                         |
|     | コーンシチュー                     | 油 じゃがいも          | 豚肉 脱脂粉乳        | たまねぎ にんじん きやべつ コーン           | コーンポタージュの素                | 乳・小麦                       | 3.5                                          |
| 5月  | ごはん                         | ごはん              |                |                              |                           |                            | 751                                          |
|     | 牛乳                          |                  | 牛乳             |                              |                           | 乳                          | 29.0                                         |
|     | 日本のおじめぐり * あじのさんが焼き (千葉県) * |                  |                |                              |                           |                            | 21.0                                         |
|     | あじのさんが焼きの和風ソース              | 油 砂糖 でんぶん        | あじのさんが焼き       | たまねぎ にんにく たまねぎ にんじん もやし きやべつ | 酒 酢 しょうゆ                  | 小麦                         | 2.5                                          |
| 6月  | 五目スープ                       | 油                | 豚肉 なんと         |                              | 中華スープ 塩 こしょう              |                            |                                              |
|     | ごはん                         | ごはん              |                |                              |                           |                            | 744                                          |
|     | 牛乳                          |                  | 牛乳             |                              |                           | 乳                          | 28.5                                         |
|     | ポークシューマイ                    |                  | ポークシューマイ       |                              |                           | 小麦                         | 16.8                                         |
| 9月  | きんぴら                        | こんにゃく 砂糖 油 ごま    | 豚肉 さつま揚げ       | ごぼう にんじん                     | しょうゆ                      | 小麦                         | 2.9                                          |
|     | けんちん汁                       | 油 じゃがいも          | 鶏肉 豆腐          | にんじん 大根 長ねぎ                  | 和風だし しょうゆ 塩               | 小麦                         |                                              |
|     | たまごサンド (別出し)                | マヨネーズ(別出し) パン    | 炒り卵 ウインナー      | にんじん 綾瀬市産きゅうり                | 塩 こしょう                    | 卵(卵)                       | 633                                          |
|     | 牛乳                          |                  | 牛乳             |                              |                           | 乳・小麦                       | 23.6                                         |
| 10月 | サイコロスープ                     | じゃがいも            | ベーコン           | たまねぎ にんじん 大根 きやべつ            | スープストック 塩 こしょう しょうゆ パセリ   | 乳                          | 35.4                                         |
|     | アーモンド小魚                     |                  | アーモンド小魚        |                              |                           | 小麦                         | 2.6                                          |
|     | ごはん                         | ごはん              |                |                              |                           |                            | 740                                          |
|     | 牛乳                          |                  | 牛乳             |                              |                           | 乳                          | 25.6                                         |
| 11月 | 豚キムチ                        | 油 砂糖 ごま でんぶん ごま油 | 豚肉 赤みそ         | にんじん きやべつ 白菜キムチ              | 酒 しょうゆ                    | 小麦                         | 19.1                                         |
|     | 春雨スープ                       | 春雨               | なんと 豆腐         | にんじん えのきたけ 小松菜               | しょうゆ 塩 こしょう 中華スープ         | 小麦                         | 2.4                                          |
|     | 小型ソフトフランス                   | パン はちみつ          |                |                              |                           | 乳・小麦                       | 767                                          |
|     | 牛乳                          |                  | 牛乳             |                              |                           | 乳                          | 34.2                                         |
| 12月 | 五目うどん                       | うどん              | 綾瀬市産豚肉 なんと 油揚げ | にんじん たまねぎ 椎茸 小松菜             | さば節 みりん しょうゆ 塩            | 小麦                         | 27.7                                         |
|     | まめまめみそ豆                     | でんぶん 油 砂糖        | 大豆 凍り豆腐 赤みそ    |                              | 酒 みりん しょうゆ                | 小麦                         | 3.0                                          |
|     | ごはん                         | ごはん              |                |                              |                           |                            | 728                                          |
|     | 牛乳                          |                  | 牛乳             |                              |                           | 乳                          | 25.5                                         |
| 1月  | 肉団子                         |                  | 肉団子            |                              |                           |                            | 15.9                                         |
|     | ひじきの炒り煮                     | 油 こんにゃく 砂糖       | ひじき 白ちくわ       | にんじん                         | 和風だし しょうゆ                 | 小麦                         | 2.6                                          |
|     | 青菜のみそ汁                      | じゃがいも            | 豆腐 白みそ         | たまねぎ にんじん えのきたけ ちんげん菜        | さば節                       |                            |                                              |
|     | ごはん                         | ごはん              |                |                              |                           |                            | 729                                          |
| 2月  | かつおふりかけ                     |                  | かつおふりかけ        |                              |                           |                            | 26.8                                         |
|     | 牛乳                          |                  | 牛乳             |                              |                           | 乳                          | 15.1                                         |
|     | 塩鶏じゃが                       | 油 じゃがいも こんにゃく 砂糖 | 鶏肉             | にんにく 生姜 にんじん たまねぎ こねぎ        | 塩麹 中華スープ しょうゆ             | 小麦                         | 2.2                                          |
|     | 変わりじょうゆ和え                   | 砂糖 ごま            | 油揚げ            | きやべつ ちんげん菜 長ねぎ               | しょうゆ                      | 小麦                         |                                              |

『日本のおじめぐり』～ あじのさんが焼き (千葉県) ～

千葉の海では、昔から「あじ」や「いわし」や「さんま」がよく獲れました。魚を細かくたたき、みそを混ぜた料理は「なめろう」と呼ばれていますが、それを貝殻に詰めて持ち運び、山小屋などで焼いて食べる料理は、「山家(さんが)焼き」と呼ばれています。

| 日/曜               | 献立名           | エネルギーになる食品         | 体を作るものになる食品              | 体の調子を整える食品                    | 調味料                                                | アレルギー物質5品目<br>卵・乳・えび・<br>かに・小麦 | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>食塩相当量(g) |
|-------------------|---------------|--------------------|--------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------|
| 16<br>月           | 冷凍ミルクパン       | ミルクパン              |                          |                               |                                                    | 卵・乳・小麦                         | 655                                          |
|                   | 牛乳            |                    | 牛乳                       |                               |                                                    | 乳                              | 31.8                                         |
|                   | 豆乳ちゃんぽん       | 油                  | 豚肉 白かまぼこ いか<br>えび 白みそ 豆乳 | 生姜 にんにく きゃべつ<br>もやし ちんげん菜     | チキンブイヨン 中華スープ<br>こしょう 酒 しょうゆ 塩                     | えび・小麦                          | 26.4                                         |
|                   | (別出し)<br>餃子   | 中華麺 油              | 餃子                       |                               |                                                    | 小麦<br>小麦                       | 2.6                                          |
| 17<br>火           | ごはん           | ごはん                |                          |                               |                                                    | 小麦                             | 858                                          |
|                   | 牛乳            |                    | 牛乳                       |                               |                                                    | 乳                              | 25.7                                         |
|                   | ポークストロガノフ     | 油 小麦粉 マーガリン        | 豚肉 サワークリーム               | にんにく たまねぎ ピーマン<br>しめじ マッシュルーム | ケチャップ コンソメ 赤ワイン<br>トマトピューレ ローリエ 塩<br>デミグラスソース こしょう | 乳・小麦                           | 28.5                                         |
|                   | コーンポテト        | マーガリン じゃがいも        | コーン                      |                               | 塩 こしょう パセリ                                         |                                | 1.9                                          |
| 18<br>水           | 黒パン           | パン 黒砂糖             |                          |                               |                                                    | 乳・小麦                           | 733                                          |
|                   | 牛乳            |                    | 牛乳                       |                               |                                                    | 乳                              | 28.5                                         |
|                   | あじフライ         | 油                  | あじフライ                    |                               | 中濃ソース                                              | 小麦                             | 26.3                                         |
|                   | 大麦のコンソメスープ    | じゃがいも 押麦           | ベーコン                     | たまねぎ にんにく<br>きゃべつ コーン         | コンソメ 塩<br>パセリ こしょう                                 | 小麦                             | 3.2                                          |
| 19<br>木           | ごはん           | ごはん                |                          |                               |                                                    |                                | 756                                          |
|                   | 牛乳            |                    | 牛乳                       |                               |                                                    | 乳                              | 36.2                                         |
|                   | 鶏肉のちり酢焼き      | 砂糖                 | 鶏肉                       | 大根 生姜 こねぎ<br>オレングジュース         | 酒<br>しょうゆ                                          | 小麦                             | 18.1                                         |
|                   | 豚汁            | 油 じゃがいも こんにゃく      | 豚肉 豆腐 白みそ                | ごぼう にんにく 大根                   |                                                    |                                | 2.3                                          |
| * かながわ産品学校給食デー *  |               |                    |                          |                               |                                                    |                                |                                              |
| 20<br>金           | とん漬け丼         | 砂糖 しらす じゃがいも こんにゃく | 綾瀬市産豚肉のとん漬け              | たまねぎ にんにく たけのこ                | 酒                                                  |                                | 773                                          |
|                   | (別出し)<br>ごはん  | ごはん                |                          |                               |                                                    |                                | 29.3                                         |
|                   | 牛乳            |                    | 牛乳                       |                               |                                                    | 乳                              | 19.1                                         |
|                   | かきたま汁         | でんぶん               | 綾瀬市産鶏卵<br>なると            | にんにく えのきたけ<br>ちんげん菜 長ねぎ       | さば節 しょうゆ 塩                                         | 卵・小麦                           | 2.1                                          |
| 23<br>月           | ブルーベリーゼリー     |                    | 綾瀬市産<br>ブルーベリーのゼリー       |                               |                                                    |                                |                                              |
|                   | コッペパン         | パン                 |                          |                               |                                                    | 乳・小麦                           | 814                                          |
|                   | チョコマーシャル      | チョコマーシャル           |                          |                               |                                                    | 乳                              | 27.1                                         |
|                   | 牛乳            |                    | 牛乳                       |                               |                                                    | 乳                              | 40.0                                         |
| 24<br>火           | オムレツのデミグラスソース | マーガリン 砂糖           | オムレツ                     |                               | 赤ワイン デミグラスソース<br>ケチャップ                             | 卵・小麦                           | 3.0                                          |
|                   | じゃがいものクリーム煮   | じゃがいも マーガリン<br>小麦粉 | ベーコン 牛乳 粉チーズ<br>生クリーム    | たまねぎ しめじ<br>たまねぎ にんにく<br>きゃべつ | コンソメ 塩<br>こしょう パセリ                                 | 乳・小麦                           |                                              |
|                   | ごはん           | ごはん                |                          |                               |                                                    |                                | 727                                          |
|                   | 牛乳            |                    | 牛乳                       |                               |                                                    | 乳                              | 31.5                                         |
| 25<br>水           | 肉野菜炒め         | 油 でんぶん             | 豚肉                       | 生姜 にんにく たまねぎ<br>きゃべつ もやし      | 焼肉のたれ しょうゆ                                         | 小麦                             | 17.6                                         |
|                   | わかめスープ        |                    | 鶏肉 なると 豆腐 わかめ            | にんにく えのきたけ<br>ちんげん菜 長ねぎ       | 中華スープ 塩 こしょう                                       |                                | 2.5                                          |
|                   | 小型ぶどうパン       | パン                 |                          | ぶどう                           |                                                    | 乳・小麦                           | 765                                          |
|                   | 牛乳            |                    | 牛乳                       |                               |                                                    | 乳                              | 29.5                                         |
| 26<br>木           | ツナとトマトのスパゲッティ | 油 スパゲッティ           | ベーコン ツナ 粉チーズ             | にんにく たまねぎ しめじ<br>マッシュルーム      | 白ワイン ケチャップ<br>こしょう トマトピューレ<br>中濃ソース 塩 パセリ          | 乳・小麦                           | 23.1                                         |
|                   | 温野菜           | 乳化ごまドレッシング(別出し)    |                          | にんにく 綾瀬市産きゅうり<br>コーン かぼちゃ     |                                                    |                                | 3.0                                          |
| * 綾瀬小学校のリクエスト給食 * |               |                    |                          |                               |                                                    |                                |                                              |
| 27<br>金           | ごはん           | ごはん                |                          |                               |                                                    |                                | 854                                          |
|                   | 牛乳            |                    | 牛乳                       |                               |                                                    | 乳                              | 27.9                                         |
|                   | 照焼きハンバーグ      | 砂糖 でんぶん ごま         | ハンバーグ                    |                               | しょうゆ みりん 酒 酢                                       | 小麦                             | 24.6                                         |
|                   | 野菜とビーフンのスープ   | 油 ビーフン ごま油         | 豚肉                       | たまねぎ にんにく 椎茸<br>たけのこ きゃべつ     | 中華スープ 塩 こしょう 酒<br>オイスターソース しょうゆ                    | 小麦<br>小麦                       | 2.9                                          |
| 30<br>月           | カスタードプリン      | カスタードプリン           |                          |                               |                                                    | 卵・乳                            |                                              |
|                   | ごはん           | ごはん                |                          |                               |                                                    |                                | 821                                          |
|                   | 牛乳            |                    | 牛乳                       |                               |                                                    | 乳                              | 28.8                                         |
|                   | さばのおろし煮       |                    | さばのおろし煮                  |                               |                                                    | 小麦                             | 24.9                                         |
| 27<br>金           | こんにゃくのおかか煮    | ごま油 こんにゃく 砂糖       | かつお節                     |                               | 唐辛子 しょうゆ                                           | 小麦                             | 2.9                                          |
|                   | みそ汁           | じゃがいも              | 豆腐 白みそ わかめ               | たまねぎ にんにく 長ねぎ                 | 和風だし                                               |                                |                                              |
|                   | ロールパン         | パン                 |                          |                               |                                                    | 乳・小麦                           | 775                                          |
|                   | 牛乳            |                    | 牛乳                       |                               |                                                    | 乳                              | 30.2                                         |
| 27<br>月           | 豆とひき肉のインド風煮   | 油 じゃがいも 砂糖         | 豚肉 金時豆                   | たまねぎ にんにく<br>コーン きゃべつ         | 赤ワイン カレー粉 塩<br>ケチャップ チリパウダー                        |                                | 31.7                                         |
|                   | ゆで野菜          | コンドレッシング(別出し)      |                          | きゅうり にんにく                     |                                                    |                                | 2.5                                          |

★材料の都合により、献立を変更する場合があります。

★綾瀬市では、献立に綾瀬の産物を取り入れています。天候等の関係で全量を確保できないことがあります。

★使用した時には、キャラクターマークがついています。

★ランチタイム・献立予定表・献立写真は、市ホームページでもご覧いただけます。

